

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	180	6	7	21	169	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Чай с молоком концентрированным	190	2	3	10	74	562
Итого за Завтрак		405	10	14	46	350	
Завтрак второй							
	Напиток Розовый	100			6	24	369,01
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед							
	Салат морковь с кукурузой	50	1	2	4	38	599,03
	Суп картофельный со сметаной	180	2	4	11	84	497
	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	70	10	12	11	191	47
	Горошница - пюре	130	8	3	21	147	291
	Компот из яблок	180			7	31	359
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		661	25	21	74	594	
Полдник							
	Булочка Сдобная	70	6	6	35	219	234
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		250	11	11	43	315	
Ужин							
	Запеканка Северная творожно - манная	150	21	14	22	301	190
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	28	17	70	554	
Итого за день		1 866	74	63	239	1837	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	5	5	18	140	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	190	2	2	10	64	555
Итого за Завтрак		405	9	11	43	311	
Завтрак втор							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Суп лапша домашняя	180	2	4	10	81	459
	Гуляш из рыбы	90	9	6	3	106	154
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Напиток из изюма, яблок	180			12	48	362,03
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		681	19	16	83	561	
Полдник							
	Печенье	50	4	5	37	204	347
	Кисель из шиповника	200			14	60	346,01
Итого за Полдник		250	4	5	51	264	
Ужин							
	Голубцы рубленные с птицей	70	8	2	6	74	131
	Картофель отварной с луком, маслом	100	2	3	16	101	300
	Соус Томат	40		2	2	25	452
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		460	14	7	51	331	
Итого за день		1 896	46	39	235	1497	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	180	5	5	19	144	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Какао напиток с молоком концентр.	190	3	3	10	78	552
Итого за Завтрак		405	10	12	44	329	
Завтрак второй							
	Напиток из свежих фруктов	100			5	21	366,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Икра свекольная с луком	50	1	1	5	34	293
	Щи Русские	180	1	5	6	75	524
	Кнели куриные	70	15	4	4	113	135
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		711	26	14	79	566	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	70	6	6	41	244	268
	Кефир	180	5	5	7	90	342
Итого за Полдник		250	11	11	48	334	
Ужин							
	Запеканка с творогом, рис, изюмом	150	12	9	42	302	193
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай вишневый	200			12	47	560,04
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	17	12	84	522	
Итого за день		1 916	64	49	260	1772	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Рисовая молочная	180	5	7	21	165	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Кофейный напиток Бодрость	190	4	4	14	107	554
Итого за Завтрак		415	13	17	50	410	
Завтрак второй							
	Чай с шиповником	100			3	14	560,05
Итого за Завтрак второй		100			3	14	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Тефтели из мяса в соусе	80	7	11	9	160	73
	Пюре картофельно - морковное	130	3	6	13	115	315
	Напиток из с/фр с лимоном	180			17	70	365,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		671	17	26	76	599	
Полдник							
	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Напиток яблочный	200			12	48	373,01
Итого за Полдник		250	5	3	39	202	
Ужин							
	Омлет	140	11	13	4	175	220
	Салат морская капуста "Полезная"	60	1	3	3	43	409
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	16	16	36	357	
Итого за день		1 886	51	62	204	1582	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	21	168	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Какао на молоке	190	4	4	13	104	551
Итого за Завтрак		405	12	15	49	379	
Завтрак второй							
	Компот из консервированных плодов	100			8	31	351,01
Итого за Завтрак второй		100			8	31	
Обед							
	Салат Зимушка	50	1	2	5	42	392
	Борщ с фасолью	180	3	4	9	84	472
	Суфле куриное	70	16	6	3	129	150
	Соус Томат	40		2	2	25	452
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Компот из свежих фруктов	180			9	36	354
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		701	30	16	76	569	
Полдник							
	Ватрушка с яблоками	60	4	3	26	149	239
	Чай английский	190	4	4	12	96	563,01
Итого за Полдник		250	8	7	38	245	
Ужин							
	Сельдь порциями	45	8	8		101	430
	Картофель отварной с луком	135	3	4	19	119	95
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		430	15	12	49	362	
Итого за день		1 886	65	50	220	1586	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	180	5	6	22	169	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Кофейный напиток на молоке	190	4	4	15	117	557
Итого за Завтрак		405	11	14	52	393	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Щи Русские	180	1	5	6	75	524
	Пудинг из говядины натуральный	80	18	25	3	304	65
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	130	4	3	28	153	280
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Напиток из шиповника, вишни	180			14	60	367,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		721	28	37	77	764	
Полдник							
	Булочка Российская	70	5	6	41	236	183
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		250	10	11	49	332	
Ужин							
	Суфле творожное "Каспер", с соусом ваниль молочная	150	9	9	22	207	209,02
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Яблоки свежие	50			4	20	529,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	13	9	54	361	
Итого за день		1 926	62	71	238	1875	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	180	5	5	19	144	334
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Чай Братский	190	3	3	12	86	559
Итого за Завтрак		410	12	11	46	339	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни, сухофруктов	100			9	37	361,04
Итого за Завтрак второй		100			9	37	
Обед							
	Салат свекла с сыром	50	3	4	3	62	420
	Суп рисовый	180	1	4	8	71	484
	Котлета Мамина	70	10	12	9	182	48,03
	Капуста тушеная с томатом	130	3	2	9	64	297
	Напиток из свежих фруктов	180			9	37	366,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		661	21	22	58	519	
Полдник							
	Пирог Сладена	60	3	10	30	224	248
	Чай с молоком концентрированным	190	2	3	10	74	562
Итого за Полдник		250	5	13	40	298	
Ужин							
	Картофельная запеканка с мясом	170	14	17	24	302	40
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	18	18	52	452	
Итого за день		1 871	56	64	205	1645	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	5	5	18	140	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	190	2	2	10	64	555
Итого за Завтрак		405	9	11	43	311	
Завтрак втор							
	Напиток яблочный	100			6	24	373,01
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед							
	Салат морская капуста "Полезная"	50		2	2	35	409
	Борщ с картофелем	180	1	3	8	66	470
	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	180	12	20	19	297	67
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		641	17	25	60	548	
Полдник							
	Булка деревенская	70	6	4	39	216	589
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		250	11	9	47	312	
Ужин							
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	150	10	6	49	288	189,03
	Чай вишневый	200			12	47	560,04
	Яблоки свежие	50			4	20	529,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	14	6	85	457	
Итого за день		1 846	51	51	241	1652	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	21	168	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		395	12	15	49	376	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Салат Осенний	50	1	2	5	39	413
	Суп шахтерский	180	2	4	9	74	570
	Рыба по - русски	100	12	7	4	124	172
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		691	22	16	85	570	
Полдник							
	Булочка с маком	50	5	4	29	169	182,01
	Напиток из чернослива, яблок	200			19	77	362,05
Итого за Полдник		250	5	4	48	246	
Ужин							
	Омлет Деревенский с картофелем	150	11	12	11	196	221
	Закуска морковь тушеная	50	1	3	3	38	310,01
	Чай яблочный	200			8	32	560,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	16	15	42	368	
Итого за день		1 886	55	50	231	1590	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшенная молочная	180	6	7	21	169	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	190	3	3	12	90	557,01
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
Итого за Завтрак		405	11	14	48	366	
Завтрак второй							
	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Уха из петуха	180	5	6	4	94	458,02
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	70	11	12	7	177	52
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Компот из яблок	180			7	31	359
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		711	27	23	72	617	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	50	4	4	21	132	251
	Напиток из изюма, яблок	200			13	54	362,03
Итого за Полдник		250	4	4	34	186	
Ужин							
	Плов с яйцом	180	6	6	39	233	11
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Яблоки свежие	40			4	16	529,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		470	10	6	71	383	
Итого за день		1 936	52	47	230	1573	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	180	5	6	22	169	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	190	2	2	10	64	555
Итого за Завтрак		405	9	12	47	340	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Салат яичный с луком	50	5	8	1	94	427
	Свекольник	180	1	4	9	79	518
	Биточки детские из мяса	70	10	13	7	185	30
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	3	31	171	309
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		710	25	29	81	701	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	60	6	5	35	209	268
	Молоко свежее пастерезованное	190	5	5	8	101	359,01
Итого за Полдник		250	11	10	43	310	
Ужин							
	Пудинг творожно-рисовый	150	21	15	29	333	206
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	27	18	65	531	
Итого за день		1 915	72	69	243	1912	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	180	5	6	16	137	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
Итого за Завтрак		405	11	14	41	344	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни	100			9	38	361
Итого за Завтрак второй		100			9	38	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Суп вермишелевый с курицей	180	4	6	11	116	481
	Шницель рыбный натуральный (духовой).	70	12	3	5	95	180
	Пюре картофельное луковое	130	3	4	16	111	318
	Напиток Северный	180			16	65	369
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		661	24	17	73	544	
Полдник							
	Пирожок с капустой	50	4	4	20	129	250
	Кисель из шиповника	200			14	60	346,01
Итого за Полдник		250	4	4	34	189	
Ужин							
	Омлет	140	11	13	4	175	220
	Салат Степной	60	1	3	5	50	424
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	16	16	37	359	
Итого за день		1 866	55	51	194	1474	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	180	6	7	19	162	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Кофейный напиток на молоке	190	4	4	15	117	557
Итого за Завтрак		405	12	15	49	386	
Завтрак второй							
	Напиток из шиповники, сухофруктов	100			7	32	367,03
Итого за Завтрак второй		100			7	32	
Обед							
	Салат картофельный с горошком, луком	50	1	2	6	50	396
	Суп Водяной (морская капуста)	180	3	6	10	105	492
	Плов с курицей	180	15	7	28	233	142
	Компот из яблок, лимона	180			8	35	359,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		640	23	15	72	525	
Полдник							
	Рогалик с повидлом	70	5	4	38	207	266
	Кефир	180	5	5	7	90	342
Итого за Полдник		250	10	9	45	297	
Ужин							
	Творожная фантазия	150	12	9	30	246	572
	Соус крем -Брюле	30	1	2	6	43	439
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Яблоки свежие	30			3	12	529,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		440	17	11	67	437	
Итого за день		1 835	62	50	240	1677	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	180	5	5	19	144	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Какао напиток с молоком концентр.	190	3	3	10	78	552
Итого за Завтрак		405	10	12	44	329	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра свекольная с луком	50	1	1	5	34	293
	Суп Волна	180	3	5	9	97	495
	Овощное рагу с мясом	180	11	17	14	249	61
	Напиток из чернослива, яблок	180			17	69	362,05
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		640	19	23	65	551	
Полдник							
	Плюшка Дачная	50	4	5	26	168	265
	Чай с молоком	200	2	3	11	77	563
Итого за Полдник		250	6	8	37	245	
Ужин							
	Запеканка печени с крупой и овощами	80	10	7	12	146	78
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Пюре картофельное мягкое	100	2	4	13	90	317
	Чай апельсиновый	200			8	32	560,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		460	16	12	54	389	
Итого за день		1 855	52	55	210	1560	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	21	168	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Кофейный напиток напиток шоколадный	190	3	3	12	90	557,01
Итого за Завтрак		405	11	14	48	365	
Завтрак второй							
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	100			5	22	353
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец)	50	1	2	5	45	417
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Бигус с курицей	180	15	3	8	115	129
	Напиток из вишни	180			17	68	361
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Обед		640	22	10	62	427	
Полдник							
	Булочка Сюрприз	50	4	2	31	161	235
	Напиток из изюма	200			19	79	362,01
Итого за Полдник		250	4	2	50	240	
Ужин							
	Салат Нептун (морская капуста,яйцо)	40	2	3	1	42	411
	Картофель домашний	120	6	7	12	132	93
	Чай фруктовый	200			8	32	560,07
	Яблоки свежие	40			4	16	529,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	12	10	45	324	
Итого за день		1 845	49	36	210	1378	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшенная молочная	180	6	7	21	169	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Чай английский	190	4	4	12	96	563,01
Итого за Завтрак		405	12	15	48	372	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Закуска свекла с чесноком	50	1	2	4	39	421
	Суп картофельный со сметаной	180	2	4	11	84	497
	Тефтели из мяса в соусе	90	8	13	10	180	73
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6	2	28	150	278
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		681	21	21	84	603	
Полдник							
	Булочка с маком	50	5	4	29	169	182,01
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		250	10	10	38	276	
Ужин							
	Запеканка творожно - вермишелевая с соусом крем-брюле	150	10	8	30	236	195,02
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Яблоки свежие	50			4	20	529,01
Итого за Ужин		440	13	8	59	369	
Итого за день		1 876	56	54	236	1650	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	5	5	18	140	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Какао напиток с молоком концентр.	190	3	3	10	78	552
Итого за Завтрак		405	10	12	43	325	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Салат морковь с горошком	50	1	2	3	36	599
	Борщ с картофелем	180	1	3	8	66	470
	Котлета Невская из рыбы	70	10	2	2	69	160
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Напиток из свежих фруктов	180			9	37	366,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		711	21	14	80	544	
Полдник							
	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Кисель из вишни	200			13	54	347,07
Итого за Полдник		250	4	4	38	210	
Ужин							
	Картофельная запеканка с печенью	150	13	8	24	223	113
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	17	10	54	388	
Итого за день		1 916	52	40	221	1492	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	180	5	4	16	123	485
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	190	2	2	10	64	555
Итого за Завтрак		405	9	10	41	294	
Завтрак втор							
	Напиток Розовый	100			6	24	369,01
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед							
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	31	292
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	97	514
	Жаркое из кур	180	13	6	18	181	133
	Напиток из чернослива	180			16	67	362,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		641	20	12	70	479	
Полдник							
	Булка деревенская	70	6	4	39	216	589
	Кефир	180	5	5	7	90	342
Итого за Полдник		250	11	9	46	306	
Ужин							
	Запеканка Праздничная творожно-апельсиновая	150	18	12	37	325	194,01
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай витаминный	200			9	37	560,03
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	24	15	74	528	
Итого за день		1 846	64	46	237	1631	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	21	168	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Чай с молоком	190	2	2	10	73	563
Итого за Завтрак		405	10	13	46	348	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Икра овощная	50	1	3	4	46	381,04
	Суп-пюре гороховый с гречками	180	6	5	21	149	504
	Котлета Мамина	60	9	10	8	156	48,03
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Напиток из с/фр с лимоном	180			17	70	365,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		651	23	23	86	642	
Полдник							
	Пирог морковный с ананасом	50	2	9	24	188	578
	Напиток из вишни	200			19	76	361
Итого за Полдник		250	2	9	43	264	
Ужин							
	Макароны отварные с сыром	200	10	8	45	294	25
	Чай яблочный	200			8	32	560,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	14	8	73	428	
Итого за день		1 856	49	53	252	1700	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	180	5	5	19	144	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Кофейный напиток напиток шоколадный	190	3	3	12	90	557,01
Итого за Завтрак		405	10	12	46	341	
Завтрак второй							
	Чай с шиповником	100			3	14	560,05
Итого за Завтрак второй		100			3	14	
Обед							
	Салат Осенний	50	1	2	5	39	413
	Суп вермишелевый с курицей	180	4	6	11	116	481
	Бигус с мясом	180	13	12	9	188	29
	Напиток из изюма	180			17	71	362,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		641	22	20	62	517	
Полдник							
	Бутерброд горячий "Здоровяк"(сыр, сметана, чеснок)	50	5	3	21	142	534
	Чай английский	200	4	4	13	101	563,01
Итого за Полдник		250	9	7	34	243	
Ужин							
	Омлет	140	11	13	4	175	220
	Икра луковая	60	1	4	6	65	381,02
	Чай апельсиновый	200			8	32	560,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	25	2		8	43	541,02
Итого за Ужин		450	16	17	38	374	
Итого за день		1 846	57	56	183	1489	
Итого за период		37 571	1144	1056	4529	32572	
Среднее значение за период			57,2	52,8	226,5	1628,6	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____